

Vous voulez devenir membre?

Pour devenir membre de l'AASE —
Section Ottawa, il suffit de faire
parvenir le présent formulaire et votre
chèque à l'adresse ci-dessous.

Date : _____

Nom : _____

Adresse : _____

Ville (Province) : _____

Pays : _____ Code postal : _____

N° tél. : (____) _____

Nouveau membre ☐

Renouvellement ☐

Cotisation annuelle	25,00 \$
Don	_____ \$
Montant total du chèque	_____ \$

Merci

Veuillez libeller votre chèque ou mandat-
poste au nom de :

**Association Allergies, Santé et
Environnement (Ottawa)**

C.P. 33023

Nepean (Ontario)

K2C 3Y9

Tél. : (613) 825-4439 ou 825-8388

Organisme de charité canadien
n° 0524496-11-14

Nous vous invitons à vous joindre à nous

*Ayez l'obligeance de ne porter aucun produit
parfumé ou vêtement imprégné de l'odeur
du tabac quand vous assistez aux réunions.*

Grâce à vos contributions, l'AASE peut non
seulement vous offrir des services, mais
aussi établir des contacts à l'extérieur de
l'association. Votre cotisation annuelle
vous donne en outre accès à ce qui suit :

- Abonnement au bulletin de l'associa-
tion nationale, *The AEHA QUARTERLY*, et à
notre bulletin local, *Eco-Sense* (publié trois
fois par année, dans lequel vous
trouverez, outre des articles intéressants,
le calendrier des activités locales).
- Réunions à l'intention des membres de
la section d'Ottawa — qui ont lieu à
19 h 30, le troisième jeudi du mois (tous
les mois ou deux) au Centre
communautaire McNabb, sis au 180, rue
Percy, à Ottawa. Ces réunions sont
ouvertes au grand public.
- Réunions du conseil d'administration de
la section d'Ottawa — réunions
mensuelles auxquelles peuvent assister
tous les membres de l'association.
- Services du comité de la liaison
téléphonique — chargé de rappeler aux
membres qui le désirent les activités à
venir.
- Bibliothèque et magnétothèque bien
fournies.
- Possibilité d'acheter du gibier — si les
stocks le permettent.

Notre liste de membres est confidentielle.



ASSOCIATION ALLERGIES, SANTÉ ET ENVIRONNEMENT (AASE – SECTION OTTAWA)

Apprenez à vivre avec vos

- allergies
- sensibilités
environnementales
- problèmes d'asthme

Documents et activités
le plus souvent en anglais.

Communiquez avec :

AASE (OTTAWA)
C.P. 33023
Nepean (Ontario)
K2C 3Y9

Les sensibilités environnementales Qu'est-ce que c'est?

Il arrive que, pour diverses raisons, on développe une intolérance, ou sensibilité, à certaines substances se trouvant dans notre environnement habituel ou dans la nature. On parle alors de sensibilités environnementales.

Substances susceptibles de provoquer une réaction :

- Les substances nocives — naturelles ou artificielles — présentes dans l'air, l'eau et la nourriture ainsi que dans les produits d'entretien ménager, les tissus, les meubles, l'équipement et les fournitures scolaires ou de bureau, les matériaux de construction et les produits chimiques utilisés ou entreposés à la maison, à l'école, au bureau ou dans une exploitation agricole ou industrielle.
- Les substances naturelles inhalées, telles que la poussière, les moisissures et les pollens (arbres, plantes, herbe).
- Les aliments.

Symptômes

Les symptômes vont du simple malaise à l'incapacité grave, en passant par les troubles chroniques, et apparaissent brusquement ou progressivement. On peut développer des sensibilités environnementales à n'importe quel âge, même si l'on n'a jamais manifesté d'allergie auparavant.

Le rapport santé-environnement

L'exposition à des substances que l'on trouve couramment autour de soi a été liée à l'apparition de symptômes touchant les organes et appareils suivants :

YEUX — Gonflement, infection, irritation, larmolement, rougeur; certains troubles de la vue.

OREILLES/NEZ/GORGE — Infections à répétition, démangeaison; tintement d'oreille, lobes rouges; éternuements, enchifrènement, écoulement nasal; irritation, enrouement, laryngite.

BOUCHE — Goût de métal, dessèchement, lèvres gercées, salivation excessive.

POUMONS — Asthme, difficulté à respirer, infection, oppression, respiration sifflante, toux.

PEAU — Démangeaison, gercement, gonflement; froide au toucher; ecchymoses, éruptions cutanées, urticaire.

APPAREIL DIGESTIF — Ballonnement, brûlement, crampes d'estomac, diarrhée/constipation, flatulence, perte/prise de poids.

APPAREIL UROGÉNITAL — Besoin urgent ou fréquent d'uriner, crampes, brûlement, démangeaison, infections.

APPAREIL MUSCULO-SQUELETTIQUE — Crampes, douleurs, enflure, faiblesse, raideur.

CERVEAU/SYSTÈME NERVEUX CENTRAL (symptômes souvent pris à tort pour des symptômes de troubles psychiques) — Convulsions, dépression, désorientation, grande fatigue, hyperactivité, maux de tête, pertes de mémoire, sautes d'humeur, vertiges.

L'AASE ne fournit pas d'avis médical.

Comment pouvons-nous vous aider?

L'AASE est un organisme de charité national reconnu, exploité par des bénévoles, qui compte des sections locales dans plusieurs villes du Canada, dont Ottawa.

Nous nous employons à accomplir ce qui suit :

- faire prendre conscience aux particuliers, aux collectivités, aux écoles, aux entreprises et aux gouvernements des conditions environnementales préjudiciables à la santé;
- trouver des sources d'approvisionnement en nourriture, eau, vêtements, produits de toilette et d'entretien ménager, meubles et matériaux de construction qui contiennent le moins possible de produits chimiques;
- amener les membres à se rencontrer à l'occasion d'ateliers et de réunions des membres ou du conseil d'administration pour favoriser la communication de renseignements et l'entraide;
- tenir les membres au fait de l'actualité grâce au bulletin national *The AEHA Quarterly* et au bulletin local *Eco-Sense*, dont les articles traitent de sujets comme :
 - les allergies, les sensibilités et des questions connexes;
 - les préoccupations relatives à l'environnement;
 - l'évaluation de produits (description, fonction, source);
 - les adaptations nécessaires pour avoir un mode de vie plus sain;
 - les activités locales et nationales.



Imprimé sur du papier recyclé.